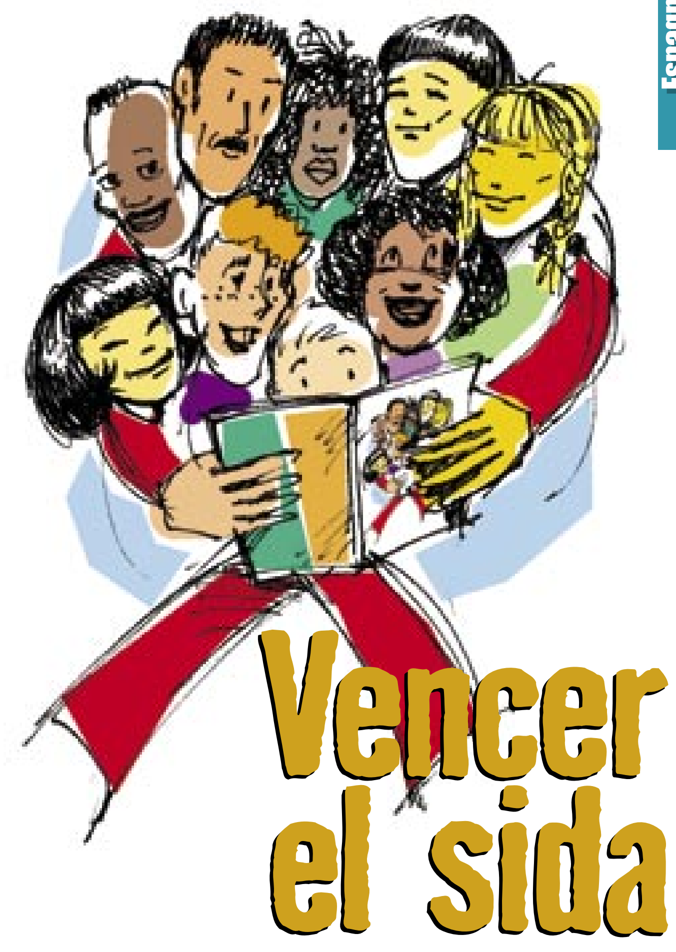
Espagnol



Vencer el sida

consejos útiles para uno mismo y para los otros

Information VIH/SIDA

Cette plaquette d'information sur le VIH et sur le sida est faite pour que chacun sache comment se transmet le virus et comment se protéger. Si vous pensez qu'elle ne vous concerne pas, ***elle peut cependant intéresser vos enfants ou vos proches.***

Ce que l'on sait

On sait
comment le virus du sida (VIH) se transmet.
On sait
ce qu'il faut faire pour l'éviter.
On sait
dépister la présence du virus.
On sait
soulager les personnes atteintes, leur donner des soins efficaces qui permettent de prolonger la durée de la vie.

Mais on ne sait pas
les guérir définitivement du sida.

Este folleto de información sobre el VIH y sobre el sida está hecho Para que cada uno de nosotros sepa como se transmite el virus y como protegerse. ***Sí piensa que no se dirige a usted, puede concernir, no obstante, a sus hijos o a sus familiares***

Lo que se sabe

Se sabe
como se transmite el virus del sida (VIH).
Se sabe
lo que hay que hacer para evitarlo.
Se sabe
detectar la presencia del virus.
Se sabe
aliviar a las personas afectadas, darles curas eficaces que permiten alargar la vida.

Pero no se sabe
curarles definitivamente del sida.

Le sida est dû à un virus

Le virus responsable du sida s'appelle le virus de l'immunodéficience humaine : **VIH.**



Lorsqu'il entre dans l'organisme, le **VIH** attaque principalement certains globules blancs **(les lymphocytes T4)** qui ont pour fonction de nous défendre contre les maladies.

La maladie sida est **l'étape la plus avancée** et la plus grave d'une infection par le VIH.

El sida se debe a un virus.

El virus responsable del sida se denomina el virus de la inmunodeficiencia humana: VIH.

Cuando entra en el organismo, el **VIH** ataca principalmente ciertos glóbulos blancos **(los linfocitos T4)** que permiten acostumbradamente el defendernos contra las enfermedades.

La enfermedad del sida **es la etapa más avanzada** y la más grave de una infección por el VIH.

L'évolution de l'infection par le VIH

Après une contamination par le VIH, il peut se passer plusieurs années avant que des signes de maladie apparaissent. Mais **dès que** l'on sait qu'on est atteint par le virus, il est important de **se faire suivre régulièrement** par un médecin.

En effet, même si aujourd'hui on ne sait pas guérir le sida, les traitements retardent considérablement l'évolution vers la maladie.

Dès qu'on est atteint par le VIH, on peut **transmettre** le virus à une autre personne dans certaines situations, si les précautions nécessaires ne sont pas prises. La transmission peut avoir lieu **même** si la personne atteinte n'a aucun signe de maladie.

La evolución de la infección por el VIH/SIDA

Tras una contaminación por el VIH, pueden transcurrirse varios años antes de que aparezcan signos de enfermedad. **Pero en cuanto** se sabe que se está infectado por el virus, es importante el **ver con regularidad** a un médico.

En efecto, aunque hoy día no se sepa curar el sida, los tratamientos retrasan considerablemente la evolución de la enfermedad.

En cuanto se está infectado por el VIH, se puede transmitir el virus a otra persona en ciertas situaciones, si no se toman las precauciones necesarias. La transmisión puede acaecer incluso si la persona afectada no presenta ningún signo de la enfermedad.

Comment se transmet le VIH ?

Le virus du sida se transmet pendant un **rapport sexuel** non protégé ou lorsque **le sang** d'une personne qui est contaminée par le virus pénètre dans le corps d'une autre personne qui n'est pas contaminée.

Lors d'un rapport sexuel sans préservatif :

- Un homme infecté par le VIH peut le transmettre à une femme.
- Une femme infectée par le VIH peut le transmettre à un homme.
- Un homme infecté par le VIH peut le transmettre à un autre homme.

Lorsqu'on utilise une seringue et une aiguille qui ont déjà servi à une personne atteinte par le VIH : le sang de la personne infectée resté dans la seringue et dans l'aiguille peut pénétrer dans l'organisme. De même, **en cas de blessure** accidentelle avec un objet souillé de sang contaminé, une contamination peut se produire.

Le virus peut passer d'une femme enceinte atteinte par le VIH à son enfant pendant la grossesse et l'accouchement ou après la naissance si elle allaite son bébé.

¿Cómo se transmite el VIH?

El virus del sida se transmite durante la **relación sexual** sin protección o cuando la sangre de una persona que está infectada por el virus penetra en el cuerpo de otra persona que no lo está.

Durante la relación sexual sin preservativo :

.Un hombre infectado por el VIH puede transmitírselo a una mujer.
.Una mujer infectada por el VIH puede transmitírselo a un hombre.
.Un hombre infectado por el VIH puede transmitírselo a otro hombre.

Cuando se utiliza una aguja o una jeringa que ya ha sido utilizada por otra persona portadora del VIH: la sangre de la persona contaminada que queda en la jeringa y en la aguja puede penetrar en el organismo. Así también, **en caso de herida** accidental con un objeto manchado de sangre infectada, puede producir una contaminación.

El virus puede pasar de una mujer embarazada infectada por el VIH a su hijo durante el embarazo y el parto, o después del nacimiento si da el pecho a su bebé.

Comment éviter d'être contaminé par le virus du sida ?

Lors des rapports sexuels

Le préservatif est le seul moyen de se protéger lors de rapports sexuels.

Les préservatifs s'achètent dans les pharmacies, les supermarchés, dans certains bars-tabac, dans des distributeurs automatiques.

Si on se sert de seringues et d'aiguilles

- Si on est usager de drogues par voie intraveineuse, il faut utiliser uniquement son matériel personnel : ne partager ni aiguille, ni seringue, ni cuiller, ni eau, ni produit, ni filtre.

- **Une seringue ne doit servir qu'une fois.**

- Les seringues et aiguilles sont en vente libre en pharmacie. Le Stéribox®, trousse de prévention vendue en pharmacie, contient deux seringues jetables, le matériel stérile pour la préparation des injections et un préservatif.

- Certaines associations distribuent gratuitement aux usagers de drogues des trousses de prévention.

¿Cómo evitar el ser infectado por el virus del SIDA?

Durante las relaciones sexuales :

El preservativo es el único medio de protegerse durante las relaciones sexuales.

Los preservativos se compran en las farmacias, los supermercados, en algunos bares-estancos, en distribuidores automáticos.

Si se utiliza agujas o jeringas :

- Utilizar únicamente su propio material, si se es consumidor de drogas por vía intravenosa: no compartir ni aguja, ni jeringa, ni cuchara, ni agua, ni producto, ni filtro.

- Una jeringa sólo debe servir una vez.

- Las jeringas y agujas se venden libremente en farmacia. El Stéribox®, estuche de prevención vendido en farmacia, contiene dos jeringas de usar y tirar, el material estéril para la preparación de las inyecciones, y un preservativo.

- Ciertas asociaciones distribuyen gratuitamente a los usuarios de drogas estuches de prevención.

Le préservatif

Le préservatif **protège** à la fois contre l'infection par le **VIH** et contre toutes les infections sexuellement transmissibles (**IST**). Le préservatif est également **un moyen contraceptif :** il permet d'éviter les grossesses non désirées.
L'efficacité du préservatif est prouvée, à condition qu'il soit bien utilisé. N'utilisez que les préservatifs portant le marquage **CE** sur l'emballage. Cette inscription est la preuve de leur conformité aux **normes de qualité européennes.**
Un préservatif ne doit servir qu'une seule fois. Il est important de bien lire et de bien respecter le mode d'emploi.
En cas d'utilisation de produits ou de médicaments destinés à être appliqués sur le pénis ou dans le vagin, **vérifiez** auprès d'un pharmacien qu'ils sont compatibles avec l'utilisation de préservatifs, c'est-à-dire qu'ils ne risquent pas de les abîmer.
Pour que l'utilisation du préservatif devienne plus rapidement familière et donc plus facile, il peut être utile d'essayer d'abord tout seul !

Les lubrifiants

En cas de pénétration anale, l'application d'un lubrifiant est **indispensable** afin de diminuer les risques de rupture du préservatif. Le lubrifiant doit être appliqué sur le préservatif une fois mis en place et sur l'anus.
Il ne faut utiliser comme lubrifiant **que des gels à base d'eau**. Ces gels sont vendus en pharmacie, par correspondance ou dans certaines grandes surfaces.
Ne pas utiliser des produits gras comme : crèmes et laits de soins corporels, vaseline, huiles de table, crèmes et huiles solaires, crèmes et huiles de massage, etc.
Ces produits **abîment** le préservatif et le rendent **inefficace.**

El preservativo

El preservativo **protege** a la vez contra la infección por el **VIH** y contra todas las infecciones sexualmente transmisibles (**IST**). El preservativo es también un **modo de contracepción**: permite evitar los embarazos no deseados.

La eficacia del preservativo está comprobada con la condición de que sea bien utilizado. Utilice sólo los preservativos que lleven la marca CE sobre el embalaje. Esta inscripción es la prueba de su conformidad con las **normas de calidad europeas**.

Un preservativo sólo debe servir para una vez. Es importante el leer bien y el respetar bien el modo de utilización.

En caso de utilización de productos o de medicamentos destinados a ser aplicados sobre el pene o en la vagina, comprobar con un farmacéutico que son compatibles con el uso de preservativos, es decir, que no pueden estropearlos.

Para que el uso del preservativo se haga más rápidamente familiar y así más fácil, puede ser útil el internarlo antes sólo.

Los lubrificantes

En caso de penetración anal, la aplicación de un lubrificante es **indispensable** para disminuir los riesgos de rotura del preservativo. El lubrificante debe aplicarse sobre el preservativo una vez puesto en su sitio y sobre el ano.

Hay que utilizar exclusivamente como lubrificante geles a base de agua. Estos geles son vendidos en farmacias, por correspondencia, o en ciertos supermercados.

No utilizar productos grasos como : cremas y leches de tratamientos corporales, vaselina, aceites de mesa, cremas y aceites solares, cremas y aceites de masaje, etc.

Estos productos **estropean** el preservativo y lo hacen **ineficaz**.

Mode d'emploi
du préservatif masculin











- Ouvrir **délicatement** l'emballage. Attention aux coups d'ongles, de dents et d'objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.

- Une goutte de liquide séminal ou de sperme peut être libérée avant l'éjaculation. Le préservatif doit donc être placé sur le sexe en érection **avant tout contact :**
  - avec les organes génitaux féminins,
  - avec la bouche ou avec l'anus de la partenaire ou du partenaire.

- Lors de la mise en place, **pincer** avec les doigts le réservoir ou l'extrémité du préservatif pour en chasser l'air.

- Déroulez le préservatif **aussi loin que possible** sur le sexe. S'il ne se déroule pas bien, surtout ne forcez pas ; vous l'avez peut-être posé à l'envers ; jetez-le et prenez en un autre.

- Retirez-vous juste **après l'éjaculation, avant la fin de l'érection,** en retenant le préservatif à la base du sexe.

- Jetez le préservatif usagé à la poubelle après l'avoir noué.

Les préservatifs doivent être entreposés dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

La utilización de un preservativo

- Cuidado de no romper el preservativo abriendo el embalaje. Cuidado con las uñas, los dientes et los objetos que cortan que podrían romper el preservativo.

- Una gota de líquido seminal o de esperma puede ser liberada antes de la eyaculación. El preservativo tiene que ponerse sobre el sexo en erección antes de cualquier contacto:
  - con los órganos genitales femeninos,
  - con la boca o el ano de la pareja.

- Cuando vaya a ponerlo, apriete con los dedos el depósito o extremidad del preservativo para que todo el aire se libere.

- Desenrollar el preservativo sobre el sexo cuanto sea posible. Si no se desenrolla bien, no insista, quizás lo haya puesto al revés, tírelo y tome otro.

- Antes de que finalice la erección, retírese sosteniendo el preservativo a la base de la verga.

- Tras empleo, haga un nudo con el preservativo utilizado y tírelo a la basura.

Los preservativos deben depositarse en un lugar fresco y seco, fuera de la luz directa del sol.

Accidents et défaillances dans les pratiques de prévention

Il peut arriver des accidents et des défaillances dans les pratiques habituelles de prévention :

- relation sexuelle sans avoir pu utiliser le préservatif,
- rupture du préservatif,
- partage du matériel d'injection lors d'un usage de drogues,
- piqûre ou coupure accidentelle avec un objet souillé de sang contaminé.

Il faut alors se rendre le plus tôt possible et sans dépasser un délai de 48 heures, dans une consultation de dépistage ou aux urgences d'un hôpital.

Un médecin examinera avec vous la situation et vous conseillera. Selon ce que vous savez de votre partenaire et selon ce qui s'est passé, un **traitement préventif** d'une durée d'un mois, destiné à tenter **d'éviter** qu'il y ait contamination par le VIH, pourra être prescrit.

Accidentes y fallos en las prácticas de prevención

Pueden suceder accidentes y fallos en las prácticas de prevención :

- relaciones sexuales sin haber podido utilizar el preservativo,
- preservativo roto,
- compartir una jeringa,
- inyección o corte accidental con un material no esterilizado y que ya ha sido utilizado,

Hace falta entonces sin perder tiempo y antes de que pasen 48 horas ir a la consulta de detección o a las urgencias de un hospital.

Un médico examinará con usted la situación y le aconsejará. Según lo que sepa de su pareja y lo ocurrido, un tratamiento precoz destinado a prevenir la infección por el VIH, de un mes, podrá ser prescrito.

Comment savoir si on est atteint ou non par le virus du sida ?

Aujourd'hui, on peut dépister la présence du virus du sida **dès le 15ème jour** après une situation à risque : si les tests de dépistage pratiqués à ce moment sont **positifs,** cela veut dire de façon certaine qu'il y a eu **contamination** par le VIH. Une prise en charge dans les meilleures conditions possibles peut alors être immédiatement proposée.
Par contre, si ces tests ont un résultat **négatif,** ce sera seulement **trois mois** après la dernière situation à risque qu'un nouveau test permettra d'avoir la **certitude** que l'on n'est pas atteint par le VIH. En attendant, il faudra se protéger et protéger son, sa ou ses partenaire(s).

La démarche de dépistage

Vous voulez **savoir** si vous êtes ou non contaminé par le VIH :

- vous **pensez avoir été confronté à une situation à risque,** vous êtes inquiet ;
- vous et votre partenaire vivez une relation stable et vous voulez abandonner l'utilisation du préservatif ;
- vous envisagez une grossesse.

Dans toutes ces situations, il est important de consulter au plus vite un médecin.
Celui-ci vous écoutera, répondra à vos demandes d'information, vous conseillera et vous **prescrira un test si c'est nécessaire.**
Si ce test est pratiqué trois mois (ou plus) après la dernière situation à risque, son résultat est certain, qu'il soit positif ou négatif.

¿ Cómo saber si se está infectado por el virus del sida ?

Desde ahora, se puede detectar la presencia del virus del sida desde el **decimoquinto día** de un riesgo tomado: si los tests de detección practicados en ese momento son **positivos**, quiere decir con seguridad que ha habido **contaminación** por el VIH. Una cobertura bajo las mejores condiciones puede entonces proponerse de inmediato.
Por el contrario, si esos tests dan un resultado **negativo**, sólo un último test tres meses después de la situación de riesgo, permitirá saber con certeza que no se está infectado por el VIH. Mientras tanto, tendrá que protegerse y proteger su o sus pareja(s).

El trámite de detección

Desea saber si está o no infectado(a) por el VIH :

- piensa haberse arriesgado, está preocupado.
- usted y su pareja viven una relación estable y desean abandonar el uso del preservativo
- prevén un embarazo.

En todas estas situaciones, es importante consultar lo antes posible a un médico.
Este le escuchará, contestará a sus demandas de información, le aconsejará y le **recetará si es necesario un test**.
Si este test se practica tres meses (como mucho) tras la última situación con riesgo, su resultado es seguro, ya sea positivo o negativo.

Pour faire un dépistage du VIH, vous pouvez **choisir** entre diverses possibilités :

- rencontrer un médecin dans une **consultation de dépistage anonyme et gratuit.** Il y en a au moins une dans chaque département (voir plus loin la liste des numéros de téléphone). Vous n'aurez rien à payer.
- consulter **votre médecin** qui vous fera, si nécessaire, l'ordonnance permettant de faire pratiquer un test dans un **laboratoire** d'analyses médicales.
- vous rendre dans un centre de **planification familiale,** dans un dispensaire **antivénérien,** dans une **consultation de protection maternelle et infantile (PMI)** ou dans un **hôpital.**

Que le résultat du test soit négatif ou positif, il est important, au moment où il est remis, de s'entretenir avec un médecin. Celui-ci est tenu au **secret médical.**

Tous les soins en rapport avec une infection par le VIH sont pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale ou par l'aide médicale.

Le dépistage n'est obligatoire en France que dans les situations suivantes : dons de **sang,** dons **d'organes,** dons de **sperme,** dons de **lait.**
Le dépistage est **systématiquement proposé** aux femmes qui envisagent une grossesse ou qui sont enceintes.

Para detectar el VIH, puede elegir diversas posibilidades:

- ver a un médico en una **consulta de detección anónima y gratuita**. Hay por lo menos una en cada departamento. (Ver la lista de los números de teléfonos en adelante citados) No tendrá nada que pagar.
- Consultar a **su médico**, quién le hará la prescripción necesaria para ir a un **laboratorio** de análisis médicos.
- Ir a un centro de **planificación familiar**, a un dispensario **antivenéreo**, a una **consulta de protección materna e infantil** (PMI) o a un **hospital**.

El resultado del test, ya sea positivo o negativo, es importante que cuando se lo den vaya a entrevistarse con un médico. Este está vinculado por el **secreto médico**.

Todas las curas relacionadas con una infección por el VIH están tomadas a cargo a 100% por la Seguridad social o por la Asistencia médica

La detección sólo es obligatoria en Francia cuando se presentan las siguientes situaciones: dones **sanguíneos,** dones de **órganos**, dones de **esperma** y dones de **leche**.
La detección se **propone sistemáticamente** a las mujeres que prevén un embarazo o que están embarazadas.

Les consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)

Il existe dans chaque département une ou plusieurs consultations de dépistage anonyme et gratuit où on peut, sans prescription médicale, dans le respect de l'anonymat et gratuitement, recevoir des informations et des conseils et bénéficier si nécessaire d'un test de dépistage. On peut aussi réaliser un dépistage de l'hépatite C et de l'hépatite B.

Vous trouverez dans les pages suivantes les numéros de téléphone des consultations de dépistage anonyme et gratuit.

Les adresses peuvent également être obtenues soit par le Minitel 3611 en tapant « sida » dans la rubrique « nom » ou « activité » et en précisant le numéro du département, soit en téléphonant à :

Sida Info Service : 0 800 840 800.

Las consultas de detección anónima y gratuita

Existe en cada departamento una o varias consultas de detección anónima y gratuita, donde se puede sin prescripción médica, respetando el anónimo y gratuitamente, recibir informaciones y consejos y beneficiar, si hace falta, de un test de detección.

Las direcciones de consultas de detección anónima y gratuita pueden obtenerse por “minitel 3611” marcando “sida” en la rúbrica “nom” o “activité “ y precisando el número del departamento, o bien telefoneando a :

Sida Info Service : 0 800 840 800.

Urgente también: realizar una detección de la hepatitis C y de la hepatitis B

Liste des numéros de téléphone des consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)

Lista de los números de teléfono de consultas de detección anónima y gratuita (CDAG)

01. AIN
04.74.45.41.89 Bourg-en-Bresse
04.74.73.10.86 Oyonnax
04.50.40.38.16 Gex

02. AISNE
03.23.24.37.37 Laon
03.23.69.66.68 Chateau-Thierry
03.23.06.74.74 Saint Quentin
03.23.75.74.04 Soissons
03.23.59.08.19 Soissons

03. ALLIER
04.70.03.89.77 Montluçon
04.70.20.88.00 Moulins
04.70.97.13.30 Vichy

04. ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE
04.92.30.17.27 Digne les Bains
04.92.36.76.52 Digne les Bains
04.92.70.17.52 Manosque
04.92.81.12.37 Barcelonnette
04.92.61.06.92 Sisteron
04.92.64.48.01 Saint Auban
04.92.89.10.23 Saint-André-les-Alpes

05 - HAUTES-ALPES
04.92.40.61.89 Gap
04.92.25.34.33 Briançon

06. ALPES-MARITIMES
04.93.85.12.62 Nice
04.93.69.71.79 Cannes
04.93.39.06.36 Cannes
04.92.41.71.99 Menton
04.93.65.98.98 Antibes
04.93.36.40.40 Grasse

07. ARDÈCHE
04.75.20.20.73 Privas
04.75.35.60.22 Aubenas
04.75.67.89.30 Annonay

08. ARDENNES
03.24.58.78.15 Charleville-Mézières
03.24.41.54.80 Fumay
03.24.27.80.00 Sedan
03.24.38.66.66 Rethel

09. ARIÈGE
05.61.03.31.60 Saint Jean de Verges

10. AUBE
03.25.49.00.27 Troyes

11. AUDE
04.68.24.29.99 Carcassonne
04.68.90.68.90 Narbonne

12. AVEYRON
05.65.75.42.24 Rodez
05.65.65.30.03 Villefranche de Rouergue

13. BOUCHES-DU-RHÔNE
04.91.14.21.16 Marseille
04.91.78.43.43 Marseille
04.91.08.33.28 Marseille
04.42.20.13.89 Aix en Provence
04.90.93.00.95 Arles
04.42.36.95.40 Aubagne
04.42.88.48.00 Marignane
04.90.45.06.60 Salon de Provence
04.42.89.05.06 Vitrolles

14. CALVADOS
02.31.94.84.22 Caen

15. CANTAL
04.71.46.56.10 (répondeur) ou
04.71.46.56.58 Aurillac
04.71.60.64.63 Saint-Flour

16. CHARENTE
05.45.85.65.15 Angoulême
05.45.24.42.84 Angoulême
05.45.35.13.13 Cognac

17. CHARENTE-MARITIME
05.46.45.52.40 La Rochelle
05.46.92.77.20 Saintes

18. CHER
02.48.48.48.40 Bourges

19. CORRÈZE
05.55.92.66.67 ou
05.55.92.60.06 Brive
05.55.29.79.71 Tulle

20A. CORSE-DU-SUD
04.95.29.90.10 ou
04.95.29.15.92 Ajaccio

20B. HAUTE-CORSE
04.95.55.06.24 ou
04.95.56.06.25 Bastia
04.95.59.12.66 Bastia

21. CÔTE-D'OR
03.80.63.68.14
Dijon - Beaune

22. CÔTE-D'ARMOR
02.96.01.72.99
Saint-Brieuc

23. CREUSE
05.55.51.70.62
Guéret

24. DORDOGNE
05.53.07.70.00 ou
05.53.07.70.53 Périgueux
05.53.63.86.40 Bergerac

25. DOUBS
03.81.65.44.50 Besançon
03.81.99.37.00
Montbéliard

26. DRÔME
04.75.42.35.70 Valence
04.75.75.75.49 Valence
04.75.01.29.04 Montélimar
04.75.70.82.66 Romans-sur-Isère

27. EURE
02.32.33.80.51 Évreux
02.37.71.69.52 Vernon

28. EURE-ET-LOIR
02.37.30.31.06 Chartres
02.37.30.30.71 Le Coudray
02.37.51.52.53 Dreux

29. FINISTÈRE
02.98.22.33.15 ou
02.98.34.71.91 Brest
02.98.52.62.90 Quimper

30. GARD
04.66.87.66.70 Nîmes
04.66.78.34.56 ou
04.66.78.31.78 Alès
04.66.79.12.70 Bagnols-sur-Céze

31. HAUTE-GARONNE
05.61.77.78.59 Toulouse
05.61.14.81.50 Toulouse
05.61.50.41.41 Toulouse
05.34.45.40.40 Toulouse
05.61.89.80.12 Saint Gaudens

32. GERS
05.62.05.22.75 Auch

33. GIRONDE
05.57.22.46.66 Bordeaux

34. HÉRAULT
04.67.33.69.50 Montpellier
04.67.35.73.84 Béziers
04.67.46.58.87 Sète

35. ILLE ET VILAINE
02.99.28.43.02 Rennes
02.99.21.27.57 Saint Malo

36. INDRE
02.54.29.60.04
Chateauroux

37. INDRE-ET-LOIRE
02.47.66.48.94 Tours

38. ISÈRE
04.76.12.12.85 Grenoble
04.74.31.50.31 Vienne
04.76.12.12.85 Bourg d'Oisans (antenne)

39. JURA
03.84.35.60.53 Lons-le-Saunier
03.84.79.80.77 Dôle

40. LANDES
05.58.46.27.27 Mont-de-Marsan
05.58.90.19.06 Dax

41. LOIR-ET-CHER
02.54.55.64.05 Blois
02.54.58.42.23 Blois
02.54.23.36.96 Vendôme

42. LOIRE
04.77.32.68.17 Saint-Étienne
04.77.42.77.89 Saint-Étienne
04.77.44.31.08 Roanne

43. HAUTE-LOIRE
04.71.05.66.90 Le Puy en Velay
04.71.50.82.00 Brioude

44. LOIRE-ATLANTIQUE
02.40.08.38.15 ou
02.40.08.31.19 Nantes
02.40.90.63.33 Saint Nazaire
02.40.55.88.09 Châteaubriand
02.40.90.63.33 Guérande (antenne)

45. LOIRET
02.38.51.43.61 Orléans-la-Source
02.38.74.45.54 Orléans cedex 1

46. LOT
05.65.20.54.11 Cahors
05.65.50.65.93 Figeac

47. LOT-ET-GARONNE
05.53.69.40.41 Agen
05.53.20.30.50 Marmande
05.53.40.59.59 Villeneuve sur lot

48. LOZÈRE
04.66.49.49.40 Mende

49. MAINE-ET-LOIRE
02.41.35.41.13 Angers
02.41.49.68.81 Cholet

50. MANCHE
02.33.20.70.43 Cherbourg
02.33.06.33.07 Saint Lô

51. MARNE
03.26.69.60.60 poste 71-95 Chalons-en-Champagne
03.26.78.45.70 ou
03.26.78.79.97 Reims (répondeur)
03.26.58.73.04 ou
03.26.58.71.02 Epernay
03.26.81.79.18 Cézanne
03.26.60.81.41 Sainte Ménehould

52. HAUTE-MARNE
03.25.30.71.77 Chaumont
03.25.56.84.00 Saint Dizier

53. MAYENNE
02.43.56.00.17 Laval
02.43.66.50.80 Laval

54. MEURTHE-ET-MOSELLE
03.83.15.40.06 ou
03.83.15.40.13 Vandœuvre-les-Nancy

55. MEUSE
03.29.83.83.32 Verdun
03.29.45.88.55 Bar-le-Duc

56. MORBIHAN
02.97.54.76.00 ou
02.97.54.76.69 Vannes
02.97.84.42.66 Lorient
02.97.28.42.40 Pontivy

57. MOSELLE
03.87.55.33.83 Metz
03.87.56.30.70 Metz
03.87.87.33.33 Forbach
03.87.23.24.44 Sarrebourg
03.82.55.89.10 Thionville

58. NIÈVRE
03.86.68.30.61 Nevers

59. NORD
03.20.54.57.73 Lille
03.27.81.57.00 Cambrai
03.27.98.50.61 Douai
03.28.24.04.00 Dunkerque
03.20.69.48.14 Tourcoing
03.27.33.55.62 Valenciennes

60. OISE
03.44.06.53.40 Beauvais
03.44.86.32.23 Compiègne
03.44.61.60.00 ou
03.44.61.65.10 Creil

61. ORNE
02.33.26.04.23 Alençon
02.33.32.30.49 Alençon

62. PAS-DE-CALAIS
03.21.21.31.99 Arras
03.21.01.25.62 Béthune
03.21.10.05.80 Boulogne-sur-mer
03.21.34.62.30 Calais
03.21.69.10.95 Lens
03.21.95.61.70 Saint-Omer

63. PUY-DE-DÔME
04.73.14.50.80 Clermont-Ferrand

64. PYRÉNÉES -ATLANTIQUES
05.59.92.48.12 Pau
05.59.63.35.29 Bayonne

65. HAUTES-PYRÉNÉES
05.62.56.74.94 Tarbes

66. PYRÉNÉES-ORIENTALES
04.68.51.60.84 Perpignan
04.68.66.24.00 Perpignan

67. BAS-RHIN
03.88.11.65.78 ou
03.88.11.63.30 Strasbourg
03.88.23.78.48 Strasbourg

68. HAUT-RHIN
03.89.64.61.85 Mulhouse
03.89.45.89.69 Mulhouse
03.89.12.44.65 Colmar

69. RHÔNE
04.72.41.32.91 Lyon
04.78.42.29.26 Lyon
04.72.11.62.06 Lyon
04.72.50.08.68 Vénissieux (antenne)
04.74.09.28.27 Villefranche-sur-Saône

70. HAUTE-SAÔNE
03.84.96.61.23 Vesoul

71. SAÔNE-ET-LOIRE
03.85.38.09.17 Mâcon
03.85.48.62.28 Chalon-sur-Saône

72. SARTHE
02.43.43.43.70 Le Mans

73. SAVOIE
04.79.96.50.83 Chambéry
04.79.96.51.52 Chambéry
04.79.96.51.72 Chambéry
04.79.34.01.26 Aix-les-Bains
04.79.37.89.56 Albertville
04.79.59.93.88 Saint Jean de Maurienne

74. HAUTE-SAVOIE
04.50.88.33.71 Annecy
04.50.83.21.19 Thonon-les-Bains
04.50.47.30.49 ou
04.50.47.30.48 Sallanches
04.50.87.48.27 Ambilly
04.79.85.50.09 ou
04.79.33.96.00 ou
04.79.62.56.24 Chambéry
04.50.38.23.81 Annemasse

75. PARIS
01.42.61.30.04 ou
01.42.97.48.29 1er
01.49.96.62.70 4ème
01.58.41.18.17 6ème
01.40.05.43.75 ou
01.40.05.41.87 (répondeur) ou 01.40.27.00.00 Hôpital Fernand Widal ou
01.42.49.99.24 (avant midi, sinon répondeur) 10ème
01.49.28.21.54 12ème
01.42.16.10.53 13ème
01.40.78.26.00 ou
01.40.78.26.56 (répondeur) 14ème
01.58.14.30.30 14ème
01.40.25.80.80 ou
01.40.25.84.34 18ème
01.40.33.52.00 20ème

76. SEINE-MARITIME
02.32.88.80.40 Rouen
02.35.07.33.33 Rouen
02.32.73.38.23 ou
02.32.73.38.20 Le Havre
02.35.77.00.85 Elbeuf
02.35.82.20.81 Dieppe
02.35.28.23.99 Fécamp

77. SEINE-ET-MARNE
01.64.14.55.55 Melun
01.64.35.38.38 ou
01.64.35.38.77 Meaux
01.60.06.26.76 Lognes
01.64.12.46.80 Lagny
01.60.71.22.07 Fontainebleau
01.60.52.51.42 Provins
01.64.26.51.06 Chelles

78. YVELINES
01.39.63.92.99 ou
01.39.63.80.90 Le Chesnay (répondeur)
01.30.22.09.60 Les Mureaux
01.34.83.79.07 Rambouillet

79. DEUX-SÈVRES
05.49.78.30.72 Niort
05.49.68.31.22 Bressuire

80. SOMME
03.22.91.07.70 Amiens
03.22.45.56.69 Amiens

81. TARN
05.63.47.44.58 Albi

82. TARN-ET-GARONNE
05.63.92.81.19 Montauban
05.63.04.67.00 Moissac

83. VAR
04.94.22.70 92 ou
04.94.22.74.45 Toulon
04.94.50.90.53 ou
04.94.50.90.52 Draguignan
04.94.51.18.65 Fréjus
04.94.12.60.33 Hyères
04.94.97.03.01 Saint Tropez

84. VAUCLUSE
04.90.04.34.13 Apt
04.90.87.38.44 Avignon
04.90.16.19.49 Avignon
04.32.85.88.96 Carpentras
04.90.78.85.29 Cavaillon
04.90.11.22.30 ou
04.90.11.22.33 Orange

85. VENDÉE
02.51.44.63.18 La Roche-sur-Yon
02.51.21.86.71 Les-Sables-d'Olonne

86. VIENNE
05.49.44.39.05 ou
0800.000.385 Poitiers (répondeur)
05.49.02.90.19 ou
05.49.02.90.90 Chatellerault (standard)

87. HAUTE-VIENNE
05.55.05.66.52 Limoges
05.55.45.12.70 Limoges

88. VOSGES
03.29.68.73.02 Épinal

89. YONNE
03.86.48.48.62 Auxerre
03.86.34.95.30 ou
03.86.34.95.32 Avallon
03.86.65.21.34 Sens

90. TERRITOIRE DE BELFORT
03.84.28.17.12 Belfort

91. ESSONNE
01.64.96.02.49 Corbeil-Essonnes
01.64.94.53.99 Étampes
01.60.77.73.52 Évry-Courcouronnes
01.69.21.49.22 Juvisy-sur-Orge
01.69.20.88.87 Massy
01.64.90.14.54 Arpajon

92. HAUTS - DE - SEINE
01.41.20.29.29 Nanterre
01.47.69.65.89 Nanterre
01.47.93.03.24 Gennevilliers
01.49.09.59.59 ou
01.49.09.59.57 Boulogne
01.46.03.39.11 Boulogne
01.45.37.42.01 Clamart
01.42.42.08.69 ou
01.74.60.67.68 Colombes
01.47.93.03.24 Asnières
01.41.18.15.50 Suresnes
01.46.42.14.24 Vanves
01.46.42.14.24 Fontenay aux Roses
01.46.42.14.24 Chatenay-Malabry

93. SEINE-SAINT-DENIS
01.42.35.61.99 Saint Denis
01.48.30.20.44 ou
01.48.95.51.72 Bobigny
01.41.70.81.91 Montfermeil
01.43.85.65.08 Aulnay sous bois

94. VAL-DE-MARNE
01.45.17.55.00 Créteil
01.47.06.02.32 Champigny-sur-Marne
01.43.90.20.17 Ivry-sur-Seine
01.43.86.22.37 Villeneuve-Saint-Georges
01.55.53.50.80 Vitry-sur-Seine

95. VAL-D'OISE
01.30.30.22.49 Cergy
01.34.53.22.11 Gonesse
01.34.23.25.29 Argenteuil

971. GUADELOUPE
CDAG*
0590.89.10.10 poste 30.24 Pointe-à-Pître
0590.91.24.52 Pointe-à-Pître
0590.87.01.17 Saint Martin
0590.81.16.40 Basse Terre
0590.91.85.25 Abymes

972. MARTINIQUE
CDAG*
0596.55.23.01 Fort de France
0596.60.36.87 Fort de France

973. GUYANE

CDAG*

0594.39.50.50 ou
0594.39.53.25 ou
0594.31.81.60 Cayenne
0594.34.87.77 Saint Laurent du Maroni
0594.32.42.20 Kourou

CDG**

0594.27.09.28 Apatou
0594.27.09.28 Cacao
0594.37.44.02 Camopi
0594.30.21.42 Cayenne
0594.31.01.20 Cayenne
0594.37.41.02 Grand Senti
0594.34.62.54 Iracubo
0594.38.88.79 Macouria Tonate
0594.34.82.26 Mana
0594.37.20.49 Maripasoula
0594.35.60.84 Natoury
0594.27.06.51 Régina
0594.35.40.40 Remire
0594.28.06.79 Roura
0594.37.02.00 Saint Georges de l'Oyapock
0594.34.11.47 Saint Laurent du Maroni
0594.34.51.54 Sinnamary
0594.34.10.60 Awala Yalimapo
0594.34.17.01 Javouhey

974. LA RÉUNION

CDAG*

0262.90.55.60 ou
0262.90.55.61 Saint Denis
0262.35.91.65 Saint Pierre-le-Tampon
0262.43.38.20 poste 400 ou poste 407 Le Port
0262.50.20.00 poste 239 Saint Benoît
0262.41.32.75 poste 29 Saint Denis
0262.96.90.80 Saint Pierre
0262.34.86.00 Saint Leu

98. NOUVELLE CALÉDONIE

0687.27.27.73

***CDAG :** Consultation de dépistage anonyme et gratuit.

****CDG :** Consultation de dépistage gratuit.

****Para los Departamentos del otro lado del atlántico, la lista indica también las consultas de detección gratuita (CDG)***



Que signifie précisément le résultat du test ?

Un résultat positif est vérifié, sans attendre, sur une deuxième prise de sang. Si ce test est lui aussi positif, cela veut dire que vous êtes contaminé par le virus du sida.

Vous devrez alors vous faire suivre régulièrement par un médecin.

Dès qu'une personne est atteinte par le VIH, elle peut **transmettre** le virus, même si elle ne ressent aucun trouble particulier. Elle doit donc penser à protéger son, sa ou ses partenaire(s) :

- en utilisant systématiquement le préservatif lors des rapports sexuels
- en ne partageant avec personne son matériel d'injection, en cas d'usage de drogues par voie intraveineuse

Un résultat négatif est certain seulement si trois mois (ou plus) ont passé depuis la dernière situation à risque. Dans ce cas il signifie que vous n'êtes pas atteint par le virus du sida, mais il ne témoigne de votre situation **qu'à un moment donné** et ne vous protège pas de risques futurs de contamination par le VIH.

Vous devrez continuer à vous protéger en utilisant des préservatifs et/ou du matériel d'injection neuf et stérile en cas d'usage de drogues par voie intraveineuse.

¿Qué significa precisamente el resultado del test?

Un resultado positivo necesita un test de confirmación con otra técnica. Si este test resulta positivo también, significa que está infectado(a) por el virus del sida.

Tendrá, entonces, que consultar con regularidad a un médico.

Cuando uno está infectado por el VIH, aunque no note trastorno particular alguno, puede **transmitir** el virus. Debe pues proteger a su(s) pareja(s) utilizando sistemáticamente el preservativo en las relaciones sexuales y/o material de inyección nuevo estéril :

- utilizando sistemáticamente el preservativo en las relaciones sexuales
- no compartiendo con nadie su material de inyección, en caso de uso de droga por vía intravenosa.

Un resultado negativo sólo es seguro si se han transcurrido tres meses (o más) después de la última situación con riesgo. En este caso, significa que no está afectado por el virus del sida, pero sólo atestigua de su situación **en un momento determinado** y no le protege de futuros riesgos de contaminación por el VIH.

Tendrá que seguir protegiéndose utilizando preservativos y/o material de inyección nuevo y estéril en el caso de uso de droga par vía intravenosa.

Pourquoi se faire dépister le plus vite possible ?

Quand une personne est atteinte par le VIH, les traitements actuels ne font pas disparaître l'infection, mais ils permettent de **ralentir** fortement l'évolution vers la maladie sida. Ils **améliorent** souvent considérablement la qualité de vie des personnes atteintes. Il est donc important de savoir le plus tôt possible après une situation à risque de contamination si on est atteint par le VIH, afin de pouvoir bénéficier **d'une prise en charge médicale.**

Quand une femme enceinte est atteinte par le VIH, des traitements **réduisent** considérablement les risques de transmission du virus à l'enfant.

En quoi consistent les traitements contre le VIH ?

Les traitements contre le VIH ont pour objectif de **diminuer la multiplication du virus** dans le corps. Actuellement, ils sont donnés en associant le plus souvent plusieurs médicaments différents (**multithérapies**).

Ces traitements sont contraignants car, pour être efficaces, ils obligent à prendre chaque jour un grand nombre de médicaments à des moments très précis. Cependant, ils transforment la vie d'un grand nombre de personnes atteintes par le VIH, en améliorant considérablement leur état général.

¿Porqué hacerse detectar cuanto antes?

Cuando una persona está infectada por el VIH, los tratamientos actuales no hacen desaparecer la infección, pero permiten **frenar** considerablemente la evolución hacia la enfermedad del sida. **Mejoran** a menudo considerablemente la calidad de vida de las personas afectadas. Es pues importante el saber cuanto antes tras una situación con riesgo de contaminación si se está infectado por el VIH, para poder **beneficiar de la cobertura médica**.

Cuando una mujer embarazada está infectada por el VIH, hay tratamientos que reducen considerablemente los riesgos de transmisión del virus al niño.

¿En qué consisten los tratamientos contra el VIH?

Los tratamientos contra el VIH tienen por objetivo el **disminuir la multiplicación del virus** en el cuerpo. Actualmente, se administran asociando la mayoría de las veces varios medicamentos (**multiterapias**).

Estos tratamientos son agobiantes pues para ser eficaces obligan a que se tomen un gran número de medicamentos a momentos precisos. No obstante, transforman la vida de un gran número de personas afectadas por el VIH, mejorando considerablemente su estado general.

On « n’attrape » pas le sida au travail, au café, à l’école…

Le sida n’est pas une maladie comme la grippe ou la tuberculose.
Il ne se transmet pas par des postillons ou des crachats, ni en serrant la main, ni en mangeant dans le même plat, ni en buvant dans le même verre.

- On ne peut pas « l’attraper » en utilisant des équipements publics : piscine, toilettes, douches, bains.

- Si quelqu’un a été contaminé par le virus du sida, il ne peut le transmettre dans son entourage que lors de rapports sexuels non protégés ou par un partage de matériel d’injection en cas d’usage de drogues par voie intraveineuse.

- Les rapports de tendresse (baisers, caresses…) ne sont pas contaminants.

Le sida n’empêche pas d’aimer



El sida no se contagia en el trabajo, en el bar, en la escuela

El sida no es una enfermedad como la gripe o la tuberculosis.
No se transmite con perdigones o escupitajos, ni con un apretón de manos, ni comiendo en el mismo plato, ni bebiendo en el mismo vaso.

- No se contagia utilizando los servicios públicos, las duchas, los baños.

- Si alguien ha sido infectado por el virus del sida, sólo lo puede transmitir a su entorno mediante las relaciones sexuales sin protección o compartiendo material de inyección en caso de uso de droga por vía intravenosa.

- Las relaciones de ternura (besos, caricias...) no son contaminadores.

El sida
no impide
el amarse.

La prévention du sida et la contraception

La pilule et le stérilet sont des moyens contraceptifs qui permettent d'éviter une grossesse non désirée.

Ils ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles (IST), ni du virus du sida.

Le préservatif, seul moyen de se protéger des IST et du sida lors des rapports sexuels, est aussi un moyen contraceptif.

La prevención del sida y la contracepción

La píldora y el esterilé son métodos contraceptivos que permiten evitar un embarazo no deseado.

No protegen de las infecciones sexualmente transmisibles (IST), ni del virus del sida.

El preservativo, único método de protegerse de las infecciones sexualmente transmisibles (IST) y del sida durante las relaciones sexuales, es también un método contraceptivo.

Il n'y a pas que le sida

La plupart des **infections sexuellement transmissibles (IST), si elles ne sont pas soignées,** peuvent avoir des conséquences graves sur la santé, telle que la stérilité.
Mais elles peuvent être traitées et guéries.
L'hépatites B et les IST se transmettent au moment d'un rapport sexuel non protégé.

L'utilisation du préservatif évite la contamination.

Les virus des hépatites B et C peuvent se transmettre également par le sang :

- notamment chez les **usagers de drogues,** par le partage de seringues et du matériel de préparation de l'injection. Pour s'en protéger, il faut utiliser à chaque injection une seringue et une aiguille neuves. Il ne faut partager ni aiguille, ni seringue, ni cuiller, ni eau, ni produit, ni filtre.
- lors d'une **blessure accidentelle** avec un objet souillé de sang contaminé.

Il existe un vaccin contre l'hépatite B (remboursé partiellement). Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C.
Si vous pensez que vous avez pu être contaminé, il est important de consulter un médecin le plus vite possible, en cabinet ou dans un centre antivénérien. En cas de nécessité, vous pourrez ainsi bénéficier rapidement d'un traitement efficace. Le test de dépistage du virus de l'hépatite C peut être pratiqué dans toutes les consultations de dépistage anonyme et gratuit.

No sólo está el sida

La mayoría de las infecciones sexualmente transmisibles (IST), si no son curadas pueden tener graves consecuencias para la salud, tal como la esterilidad, pero pueden ser tratadas y curadas.
La hepatitis B y las IST pueden transmitirse durante una relación sexual sin protección.
La utilización de un preservativo evita la contaminación.

Los virus de las hepatitis B y C pueden transmitirse también por la sangre :

- en particular entre los usuarios de drogas por compartir jeringas o material de preparación de inyección. Para protegerse, hace falta para cada inyección una jeringa y una aguja nuevas. No se debe compartir ni aguja, ni jeringa, ni cuchara, ni agua, ni producto, ni filtro.
- en el caso de una herida accidental con un objeto manchado de sangre infectada.

Existe una vacuna contra la hepatitis B (reembolsable parcialmente). No existe vacuna contra la hepatitis C.
Si piensa poder haber sido contaminado, es importante que consulte a un médico cuanto antes, en un gabinete o en un centro antivenéreo. En caso de necesidad, podrá así beneficiar rápidamente de un tratamiento eficaz. El test de detección del virus de la hepatitis C puede ser practicado en todas las consultas de detección anónima y gratuita.

Où s'informer

- dans les consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) (*voir liste page 24 à page 29*) ;
- chez votre médecin généraliste ;
- dans les centres de protection maternelle et infantile (PMI, consultations prénatales) ;
- dans les centres de planification et d'éducation familiale ;
- dans les dispensaires antivénériens ;
- lors de consultations de gynécologie ou de dermatologie ;
- auprès d'associations.
- en téléphonant directement à :

SIDA INFO SERVICE : 0 800 840 800

communication gratuite - tous les jours, 24 h/24

¿Dónde informarse?

- en las consultas de detección anónima y gratuita (CDAG).
- dirigiéndose a su médico generalista.
- en los centros de protección materna e infantil (PMI, consultas prenatales).
- en los centros de planificación y de educación familiar.
- en los dispensarios antivenéreos.
- en el momento de consultas de ginecología o de dermatología.
- dirigiéndose a asociaciones.
- por teléfono dirigiéndose a

SIDA INFO SERVICE : 0 800 840 800

llamada confidencial y gratuita, 24 horas/24

Des lignes de téléphone confidentielles et anonymes pour obtenir des informations :

Algunas líneas telefónicas confidenciales y anónimas para obtener informaciones

SIDA INFO SERVICE : 0 800 840 800

(communication gratuite - tous les jours, 24 h/24) écoute, soutien, orientation pour les problèmes ayant trait au sida.

(comunicación gratuita – todos les días, 24h/24) escucha, apoyo, orientación para los problemas vinculados al sida.

SIDA INFO DROIT : 0810 636 636

(coût d'une communication locale - mardi de 16 h à 22 h - vendredi de 14 h à 18 h) questions juridiques et sociales liées au sida.

(coste de una comunicación local – martes de 16h a 22h – viernes de 14h a 18h) cuestiones jurídicas y sociales vinculadas al sida.

FIL SANTÉ JEUNES : 0 800 235 236

(communication gratuite tous les jours de 8 heures à minuit) pour les jeunes de 12 à 25 ans.

(comunicación gratuita – todos los días de 8 horas hasta las doce de la noche) para los jóvenes de 12 a 25 años.

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE : 113

(communication gratuite tous les jours, 24h/24).

(comunicación gratuita – todos los días, 24h/24).

Pour obtenir ou consulter des documents d'information et de communication sur le sida :

Para obtener o consultar documentos de información y de comunicación sobre el sida:

INPES

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Instituto nacional de prevención y de educación para la salud

Immeuble Étoile Pleyel - 42, bd de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex

CRIPS

Centres régionaux d'information et de prévention sur le sida

centros regionales de información y de prevención sobre el sida

Aquitaine : 05 57 57 18 80 / 81
Auvergne : 04 73 34 12 12
Ile de France : 01 53 68 88 88
Nord - Pas de Calais : 03 20 15 49 10
Pays de Loire : 02 51 86 05 60
PACA - Marseille : 04 91 59 83 83
PACA - Nice : 04 92 14 41 20
Rhône Alpes : 04 72 00 55 70

LE KIOSQUE - Paris : 01 44 78 00 00

Information sur le sida et sur la toxicomanie.

Información sobre el sida y sobre la toxicomanía.



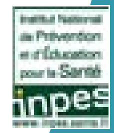
Document rédigé sous la responsabilité de la Direction générale de la Santé, ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées.

Édition et diffusion :
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
Immeuble Étoile Pleyel
42, bd de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex
Fax : 01.49.33.23.90

État des connaissances : avril 2002.

ILLUSTRATIONS : couverture Kristof Laroche [BoHu ToHu] intérieur Loïc Schvartz - Réf. 13-04165-B







La traduction de cette brochure a été assurée par Inter Services Migrants - 01 43 56 20 50